

温馨提示

多种举措防跌倒

周军

老人跌倒的危害性很大。老人跌倒后容易骨折,若头部着地,还会导致脑外伤出血,大多需要卧床静养,身体活动减少容易诱发下肢静脉血栓、肌肉无力、食欲下降、消化道疾病等;老人伤口愈合相对慢,容易引发感染,造成二次伤害;有些老人还会因跌倒而性情大变,出现焦虑、失眠等问题,甚至不配合治疗。

老人跌倒具有高发生率和高致残率,不仅给老人自身带来不便,对其家庭和社会来说也是一项不小的负担。

起夜时的跌倒同样不可忽视。随着身体衰老,脏器功能减弱,老人起夜次数增多,再加上腿脚不利索,半夜起来容易迷迷糊糊,身体较难保持平衡,跌倒几率大大增加。

老年人由于身体虚弱、老年病发病率高,识别和避免环境危害的能力降低,更容易受到环境的影响。在诸多跌倒因素中,环境是最易改变的。其中,楼层设计不合理居首位,大概率增加老年人的跌倒风险。例如,老人极易在楼梯拐角处或上下台阶时发生腿软,导致意外跌倒。其次是照明不良和扶手不合适。小区照明设备损坏,或家中灯泡功率较小,都会使老人不能及时察觉跌倒危险。房间缺少扶手,或扶手粗细不适合、错误安装等,也会影响老人的正常活动。

不少人可能认为,老人跌倒主要因为脚滑,事实上,滑倒只占了3%左右,“重心转移错误”导致的身体不稳及障碍物引起的绊倒才是罪魁祸首。预

防老人跌倒对症下药。

除了穿舒适的衣服和鞋子外,适当运动、控制饮食能有效防范跌倒。老人须加强肌肉力量训练,特别是下肢肌肉,提高平衡力,还应在能力范围内快走、慢跑,预防心脑血管疾病。

经常打太极拳能促进神经肌肉功能,提高老年人的反应速度和动作效率,从而减少发生突发事件时老人跌倒的可能性。高龄老人在日常生活中,提倡一个“慢”字,即转身、转头动作慢,起身、下床速度慢,行进与外出也要慢。

营养方面,建议老人根据自身基础疾病合理规划饮食。例如,营养不良者需要补充优质蛋白质,适当吃些鸡蛋、瘦肉等食物;患有冠心病、高血压、糖尿病的老人,则要坚持低盐、低油、低糖饮食原则,以防病情加重或出现并发症;平时尽量不抽烟喝酒,保持充足的睡眠,有助于活动时注意力更集中、精力更充沛。

家里是老人发生跌倒最多的地方,因此关注居家适老改造尤为重要,增加一些简单的辅具就能在关键时刻“拉”老人一把。例如,应根据老人的行为习惯设置扶手和栏杆,尤其是淋浴区和马桶附近;在门口增设高度适合、带有扶手的换鞋凳;消除门槛及地面高度差;将厨房、卫生间等易湿滑房间的地面更换成防滑材料;选用安全稳定的洗澡椅,并采用坐姿沐浴;在卧室通往卫生间等常用过道添加感应灯;选择高度适宜的床,并在床边设置易伸手摸到的台灯等。

保健有方

站墙根健身法

任蓉华

我们单元的严奶奶,虽然已年过七旬,满头银发,身子骨却硬朗得很,一点都不输给年轻人。

这天,我下班回家时,瞥见严奶奶贴墙站在楼梯旁的储藏室门口,闭着眼睛一动不动,我有些吃惊,赶紧喊她:“您怎么了?要不要帮忙呀?”严奶奶睁开眼一看是我,竟“扑哧”一声笑了,她解释说:“没事儿,我这是在健身呢!”健身?怎么可能呢?

严奶奶见我不信,索性一五一十地给我讲起了“站墙根”的好处,她说:“我的肠胃不太好,刚吃过晚饭,如果吃完就坐着躺着,容易消化不良,还容易长出一圈赘肉,但要是每天饭后都靠墙站一会儿的话,助消化的效果比走路、喝酸奶更管用呢!我以前都是在自己房间站,最近孙子在忙着装修房子,我就挪到楼下站了,吓你一跳吧,呵呵。”原来如此。

我惊讶于严奶奶的养生诀窍,便虚心向她老人家请教颈椎酸胀的调理方法。由于我做的是文案工作,整日对着电脑敲敲打打,时间久了颈椎部开始出现酸胀,对此我特别心烦却又无可奈何。她想了一下说:“你也可以试试‘站墙根’呀!女孩子不但能缓解颈椎压力,还能减肥,改善身体线条呢!”说着,她让我靠墙而立,后脑勺、肩膀、臀部、小腿

肚、脚后跟贴着墙,并收紧腹部背部紧贴墙。严奶奶看了看我的鞋,诚恳地说:“闺女,你以后‘站墙根’的时候,最好别穿高跟鞋,否则会引起腿部和腰部的不适。这个健身方式不但简单易行,也很见效,两个月就能感受到不一样!”我高兴极了,连声感谢严奶奶,并保证以后跟她老人家一起“站墙根”。

刚回到家不一会儿,门铃响了,开门一看竟然是严奶奶,她手里拿着一双千层底布鞋,递给我说:“闺女,这是我亲手纳的平底鞋,穿上它站立时更踏实。”我捧着鞋,眼泪都快出来了,严奶奶仍然在滔滔不绝地嘱咐:“你要是担心站久了下半身浮肿,或引起静脉曲张,站完后可以再慢跑5分钟;另外,还可以躺在床上抬高腿,或者泡泡脚,放松全身;对了,你看电视时也可以靠墙站站,这样可以充分放松颈椎……”

我激动地说:“您对我太好了,就像我亲奶奶一样!”严奶奶笑着应道:“千万别跟我客气,多个人陪着我高兴还来不及呢,以后咱们可就是‘站友’了啊!”

从此,我的生活中便多了一位银发好“陪练”,收获健康的同时,也收获着温馨与快乐。

经验之谈

我的乒乓养生经

韩长绵

打从十几岁上初中时起,我就与乒乓球结下了不解之缘。毕业前,没有多少闲暇时间去打球,只有礼拜天可以打一两个小时。参加工作后,每天下班后就急急忙忙赶往球场,非打个浑身湿透过了瘾不可。退休了,每天一小时打乒乓球更是成为我



雷打不动的健身习惯了。现在虽然已进入耄耋之年,这个习惯依然还在坚持着,只要身体允许,就不会放弃。

当然,也不是说天天都是这样,不光“打鱼”,也有“晒网”的时候,但可以说我人生绝大多数的日子里都有乒乓球的参与。这真是应了那句“无心插柳柳成荫”的老话了,让我始料不及的是由于与乒乓球的缘分,却回报给我一个好身体,可以这样说,打乒乓球成为我不离不弃的养生经了。

经年累月地打乒乓球,虽然成绩平平,没有得到什么大的荣誉,但给我的健康带来的好处却是显而易见的,虽然已是80多岁的人了,腿脚依然灵动健壮,跑动起来不见老态;眼睛耳朵不敢说耳聪目明,但在球场上依然会盯着小球不放,反应灵敏;头脑依然灵活善变,不仅在场上对多方来球都能应对自如,而且在场下“敲”起电脑来也会文思泉涌;更重要的是乒乓球运动还对我的养生保健起着统领作用,它使我的形体保持不胖不瘦,心肺功能大大加强,免疫力大大增强,基本上遏制了伤风感冒的出现,每次体检时都能获得一个健康的评语。

我要感谢乒乓球,感谢乒乓球这项运动。所以,就用我写的一首小诗做此文结尾吧:“平生爱好打乒乓,从小到老手未凉,断断续续年轻时,天天挥拍老来忙。不求技艺多长进,但图每天汗几身,筋骨灵活腿脚健,无论输赢都开心。跃起劈杀臂抡圆,辗转腾挪身手健,远看仿佛二十岁,近瞧已过耄耋年。”



闲庭漫笔

养生不可过度

郭华悦

因《封神榜》中的姜子牙一角而广为人知的蓝天野,如今年过九旬依然身体健康,对于诠释健康,有着众人皆醉我独醒的特色。

何谓众人皆醉?简单地讲,如今日子好了,人们对健康自然也更重视了。这本是好事,但凡事讲究适度,过犹不及。这样的“过”,如今也渐渐被人们所重视。

比如,老年人对于一些假冒伪劣甚至带着传销性质的保健品深信不疑,且斥资投入。到了最后,人财两空,不仅保健品没有效果,而且钱财一空,造成身心受损。

对于养生的“过”,不仅表现在保健品,也表现在力度上。有的人急于求成,短时间内负荷了过重的运动量,结果得不偿失,非但没有收到预期的效果,反而深受运动伤害的困扰。

而蓝天野的“不养”,正是对这种矫枉过正的一种反其道而行。

蓝天野在87岁高龄的时候就曾说过,他不迷信养生。他的“不信”,有充分的理由。蓝天野认为,人的身体不能老是琢磨,老琢磨反而容易出问题。

这话在很多人听来,成了蓝天野从不养生的根据。其实这仅仅是表面之意。蓝天野的话中,还有另一层含义。

“不信”养生和不养生,不能画上等号。“不信”,是不迷信。迷了,陷入其中,往往会适得其反。比如,成天觉得自己这也不好,那也不好,忧心忡忡,长此以往不仅会造成心理负担,也会对生理健康产生不利影响。还有,把全部的精力倾注在某一个方面,而忽略其他,长此以往,对健康也是不利的。

所以,蓝天野的“不信”或“不养”,并非不养生,而是不过度养生。而这一点,其实也正是我们需要注意的。如今,日子好了,林林总总的养生方式,对于很多人来说,不管是精力还是财力上,都不是问题。反倒是,我们现在更需要考虑一个问题,如何将养生渗入到生活的方方面面,但又不至于影响到生活中本该有的乐趣。如此,才能做到寓养生于生活中,如蓝天野一样,虽言“不养”,却正是一种适得其度的养生方式。



小偏方

郭旭光

二花蒲夏汤治麦粒肿

麦粒肿俗称“针眼”“偷针眼”,是细菌侵犯眼睑腺体而引起的一种急性化脓性炎症。其症状表现为局部眼睑红肿、硬结、压痛,逐渐形成脓头。中医认为,本病多由风热外邪郁结,脾胃之热波及于眼睑经络、皮肤所致。治宜疏风清热、泻火解毒。采用二花蒲夏汤治之,效果不错。

具体方法是:取金银花30克,野菊花20克,蒲公英20克,夏枯草30克。水煎,头煎内服,第2遍煎液外洗患处,每日1剂,分早、晚用。一般连用2~3天可愈。

方中金银花味甘、性寒,可清热解毒、通经活络。《本草纲目》记载其:“治诸肿毒、痈疽、疥癬、杨梅诸恶疮,散热解毒。”现代药理研究表明,金银花含挥发油、黄酮、有机酸、三萜、铁、锰、铜、锌等成分,有很好的抗菌、抑菌、抗病毒、解热、抗炎作用。野菊花味苦、辛,性凉,能清热解毒、平肝泻火。蒲公英为传统的清热解毒的药物,其味苦、甘,性寒,可清热解毒、消肿散结、利尿通淋。《本草纲目》记载其:“解食毒,散滞气,清热毒,化食毒,消恶肿、结核、疔肿。”现代药理研究表明,蒲公英全草含蒲公英甾醇、蒲公英素、蒲公英苦素、菊糖、果胶及胆碱等成分,对于金黄色葡萄球菌和溶血性链球菌有较强的杀灭作用。夏枯草味苦、性寒,有清肝火、散郁结、降血压的功效。诸药合用,共奏疏风清热、泻火解毒之功效,故对麦粒肿有较好的疗效。